



Ce plan opérationnel est basé sur :

- Le cadre de planification COVID-19 du Nouveau-Brunswick
- Les phases de réouverture progressive du Nouveau-Brunswick
- Document de référence sur le retour à la natation au Canada
- Lignes directrices pour la natation en Allemagne – Conditions pour le retour aux activités sportives en club [12 Mai 2020]

Préparé par :

Natation Nouveau-Brunswick tient à remercier les personnes suivantes pour leur contribution au groupe de travail sur le retour à la natation et à l'élaboration du présent document.

Andrew Clarke– SWRD

Angela Johnson: Program Manager – Société de Sauvetage de Nouveau Brunswick

Brian Wood: Entraîneur en chef – TIDE

Doug Scott: Vice-Président – Tri NB

Inuk Simard: Président – CSS

Melanie Melanson : Entraîneure en chef – CVAC

Marta Belsh: Entraîneure en chef – FAST

Marwen Ghali: Directeur Général par intérim – Natation Nouveau-Brunswick

Ryan Allen– CNBO

Stephen Smith: Manager Général – Canada Games Aquatic Center

Stephen Wyatt: Président – Natation Nouveau-Brunswick



Sommaire

1. Introduction	2
2. COVID-19: Sensibilisation	5
3. Cadre du retour à l'entraînement - phase "jaune" du GNB	6
4. Distanciation physique pour la phase 1, retour à l'entraînement	9
4.4 Entraînement en piscine - un nageur par couloir	11
4.5 Entraînement en piscine - plusieurs nageurs par couloir	11
4.6 Entrer et sortir de la zone de la piscine	12
4.7 Utilisation des vestiaires et des douches	13
4.1. Sauvetage	14
4.2. Spectateurs	14
A1-Information générale sur la COVID-19 et la natation	15
a- Surveillez votre santé	15
b- Retour à l'entraînement après un test COVID-19 positif	16
c- Recommandations en matière d'isolement à domicile	16
d- Distanciation physique	17
e- Hygiène des mains et hygiène personnelle	19
f- Utilisation de l'équipement	19
g- Sport sécuritaire	20
h- Résumé des rôles et responsabilités	21



1. Introduction

La COVID-19 a imposé un arrêt inattendu sur les activités de natation au Nouveau-Brunswick et une fin prématurée à notre saison de compétition. Néanmoins, plusieurs clubs continuaient à soutenir leurs athlètes avec les séances d'entraînement virtuelles et les nageurs et nageuses se sont encouragés mutuellement sur leurs réseaux sociaux. Le Nouveau-Brunswick a échappé au pire de la pandémie et est devenu la première province à reprendre l'entraînement de natation en juin. Natation Nouveau-Brunswick (NNB) félicite et remercie tous ceux qui ont démontré que l'esprit de natation dans notre province est plus fort que la COVID-19.

Ceci est la deuxième version de notre Le plan de rétablissement progressif qui va permettre le retour dans la piscine et le Gouvernement du Nouveau-Brunswick et Natation Canada ont tous les deux offerte des lignes directrices pour reprendre les activités de natation en sécurité. Depuis début mai, NNB travaille avec les clubs et autres organisations aquatiques ainsi que les gestionnaires de piscines pour préparer et réviser ce plan opérationnel afin de tenir compte de notre meilleure connaissance de COVID-19, des changements dans les directives nationales et provinciales, et de l'expérience des clubs qui sont déjà retournés à la piscine. La version 2 de notre plan maintient l'approche de base en quatre phases tout en offrant une plus grande flexibilité dans l'organisation des sessions d'entraînement.

Phase 1 Retour à l'entraînement – Le club reprend les séances d'entraînement et de pratique organisées, avec une approche par étape en respectant les restrictions appropriées et conformément aux directives des gestionnaires des installations.

Phase 2 Retour à la compétition – Avec les restrictions appropriées et conformément aux directives de chaque installation (participation limitée, eau libre, virtuelle).

Phase 3 Pratiques normales.

Phase 4 Compétition normale.

Le gouvernement du NB exige que chaque organisation (chaque club) prépare un plan opérationnel. Nous avons essayé de rendre notre plan prêt à être mis en œuvre et nous espérons qu'il servira de référence aux clubs pour le vérifier et l'adapter s'il le faut auprès des gestionnaires de piscines. Toutefois, il est impératif que tous les plans de reprise soient alignés avec les directives et les restrictions en matière de santé mises en place à l'échelle municipale, provinciale et nationale.

La situation de la COVID-19 et l'information communiquée à son sujet continuent d'évoluer rapidement. L'information que nous vous communiquons ici est basée sur les données disponibles en date de la publication. Natation Nouveau-Brunswick continue à suivre la situation de très près et à mettre le document à jour en fonction de celle-ci.

Le sport est apprécié des Néo-Brunswickois et constitue un mécanisme éprouvé pour renforcer, unir et bâtir des communautés. La natation et les nageurs sont considérés comme des modèles non seulement dans la communauté sportive, mais aussi dans le pays en général et notre retour



au sport/travail peut montrer la voie à suivre et aider nos communautés à se réunir. Un retour à la piscine en toute sécurité est essentiel à ce processus.

MERCI pour vos efforts pour montrer aux Néo-Brunswickois que la natation est un sport sûr et que nous pouvons retourner à la piscine (et éventuellement aux compétitions) de façon pratique.



2. COVID-19: Sensibilisation

Le Nouveau-Brunswick a introduit ses premières mesures de contrôle du COVID-19 le 13 mars 2020, et Natation Nouveau-Brunswick a suivi le mouvement le jour même en décidant que les nageurs revenant d'outre-mer devraient se soumettre à une quarantaine à domicile pendant 14 jours avant de reprendre l'entraînement. L'Organisation mondiale de la santé a déclaré que COVID-19 était une pandémie mondiale le 11 mars 2020. La plupart des piscines de la province ont fermé pendant la semaine du 14 mars 2020.

COVID-19 a une membrane externe lipidique fragile, et est donc très sensible aux savons et aux oxydants, que le chlore. Selon le Centre de contrôle des maladies, rien ne prouve que COVID-19 puisse se transmettre à l'homme par l'utilisation de piscines, de spas ou de cuves thermales. Un entretien adéquat, la désinfection au chlore ou au brome des piscines devrait permettre d'inactiver le virus (CDC 2020). Un coronavirus apparenté, qui a causé l'épidémie de SRAS en 2003, s'est avéré inactivé par le traitement UV et les désinfecteurs.

Natation Nouveau-Brunswick et tous les clubs affiliés devraient s'assurer que tous les nageurs, entraîneurs, officiels, parents et autres sont au courant des informations applicables en matière de santé, de médecine et de sécurité. Ils devraient consulter les lignes directrices produites par la Santé publique du Nouveau-Brunswick, et un résumé des informations est fourni à la fin de ce document. Tout le monde doit savoir que les renseignements sur le COVID-19 évoluent et que les dernières données fournies par le gouvernement du Nouveau-Brunswick et les autorités municipales remplacent toutes les lignes directrices du présent document.

2.1 Actions de sensibilisation spécifiques pour les clubs de natation

- Les clubs doivent veiller à ce que tous les nageurs, entraîneurs, officiels, parents et autres soient informés des informations applicables en matière de santé, de médecine et de sécurité.
- Avant de reprendre les entraînements, tous les nageurs, entraîneurs doivent indiquer par courrier électronique ou en signant une renonciation qu'ils ont reçus et sont au courant de ces informations et qu'ils
 - ne présentent aucun symptôme COVID-19.
 - n'ont pas été en contact avec des personnes souffrant de COVID-19.
 - ont respecté les exigences provinciales en matière de quarantaine pour les voyages à l'extérieur de la province.
- Les gestionnaires des installations de la piscine peuvent également exiger qu'une personne soit présente à l'arrivée pour demander aux nageurs, entraîneurs et autres personnes si elles présentent des symptômes de COVID-19.



- Les nageurs doivent apporter leur propre équipement d'entraînement. Les équipements partagés doivent être trempés dans de l'eau chlorée pendant 10 minutes après leur utilisation.
- Les nageurs doivent s'entraîner en groupes de composition fixe, les noms étant inscrits sur les listes de participants
- Les activités qui pourraient contribuer à la propagation de COVID-19, telle que les poignées de main et les embrassades, sont à éviter.
- Les nageurs et les entraîneurs doivent prendre une douche à la maison avant de venir à l'établissement et porter leurs maillots de bain sous leurs vêtements de ville pour arriver à l'établissement. Les vestiaires ne seront utilisés qu'après la fin de la session d'entraînement.
- Les entraîneurs doivent porter des masques comme mesure supplémentaire pour protéger les nageurs lorsque la distanciation physique est difficile ou impossible à respecter, même s'ils ne présentent aucun symptôme de COVID-19

3. Cadre du retour à l'entraînement - phase "jaune" du GNB

Les lignes directrices en matière de santé publique ont changé depuis la publication de la version 1 de ce document. En considérant l'assouplissement des restrictions dans toute la province, en particulier en ce qui concerne la nouvelle limite de plus de 50 personnes, publiée le vendredi 19 juin 2020, les recommandations pour le retour à la natation ont été mises à jour.

Considérations clés

1. Il est recommandé de compléter le retour initial avec de petits groupes de nageurs encadrés. Cela permettra de tester les protocoles et de s'assurer qu'un environnement sûr peut être maintenu.
2. Il est recommandé de planifier un retour progressif des différents groupes au sein d'un club, en consultation avec l'établissement. Il faut envisager de commencer par la réintroduction d'un nombre limité de groupes de nageurs adultes au sein du club qui sont capables de respecter les directives en matière de distanciation physique. Il faut prévoir une période minimale de deux semaines, mais il est recommandé de prévoir trois semaines, avant d'introduire d'autres groupes pour commencer l'entraînement également. En réintroduisant lentement d'autres groupes sur un certain nombre de semaines, il sera possible d'évaluer à la fois le fonctionnement et les aspects sanitaires du processus de retour.
3. Au fur et à mesure de l'ajout de groupes, un plan détaillé sera nécessaire pour échelonner l'arrivée et le départ de chaque groupe afin de réduire l'encombrement éventuel. Une période intermédiaire de 10 à 15 minutes devrait être prévue entre les groupes afin de permettre un changement approprié.



4. Au fur et à mesure que des groupes de nageurs s'ajoutent, les clubs devraient travailler avec leurs installations pour s'assurer que la taille des groupes, y compris les entraîneurs et les nageurs, permet une distance physique au sein de l'installation

5. Tous les nageurs ont été hors de l'eau pendant au moins trois mois, il est recommandé qu'un groupe ne fasse qu'une seule séance par jour pendant au moins trois semaines. À partir de la quatrième semaine, plusieurs séances quotidiennes peuvent être ajoutées progressivement.

TAILLE DU GROUPE

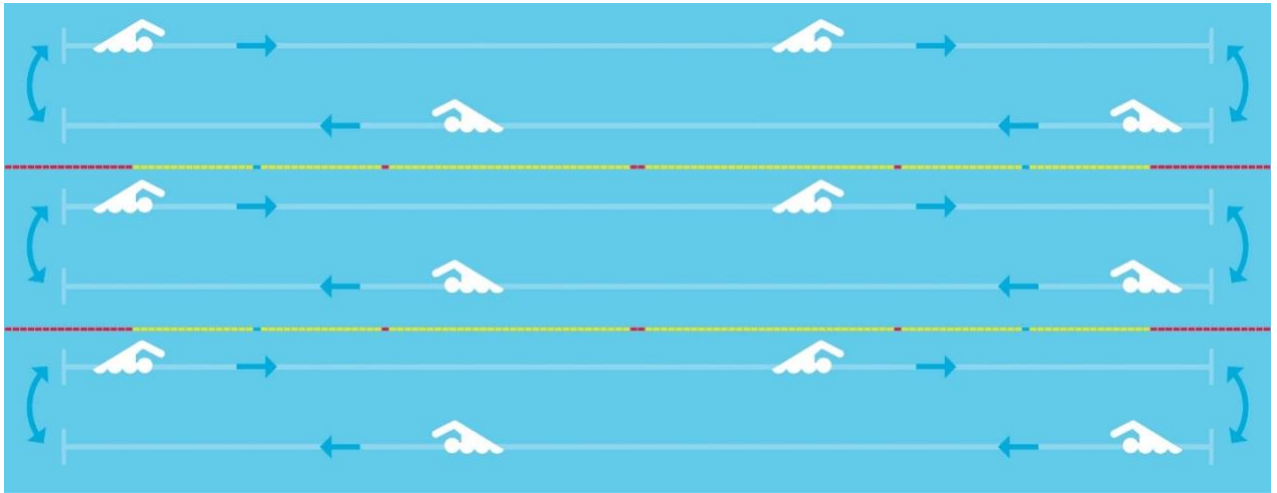
La taille des groupes doit être conforme aux limites de regroupement des groupes qui sont en vigueur localement. L'application pratique des limites de taille des groupes doit être évaluée sur la base des directives publiées au moment de l'ouverture de l'établissement et peut être spécifique aux politiques de chaque établissement. La taille du groupe sera également limitée par le nombre de couloirs disponibles, leur configuration et l'espace disponible sur le plancher afin de maintenir une distanciation physique.

Swim NB recommande la progression suivante :

Étape 1

- Petits groupes de la plupart des nageurs de compétition. Il s'agit généralement de nageurs qui ont déjà réalisé des temps de qualification pour les championnats de l'Est ou qui ont le potentiel pour faire partie de l'équipe des Jeux du Canada. Les petits clubs peuvent également inclure des nageurs ayant des normes AA.
- Une séance d'entraînement par groupe par jour
- Entraînement à sec en hors de la zone de la piscine en fonction de la distance physique et des exigences des installations.
- Doit se poursuivre entre 2 et 3 semaines avant de passer à l'étape 2, et ce selon le respect des directives de la distanciation physique.
- Pour nager en entraînement, Le club peut choisir l'une de ces deux options :
 - Option 1 : Si le club peut réserver la piscine pour une grande plage horaire : Un seul athlète par couloir, doit nager au-dessus de la ligne centrale noire et pourra faire des virages et des allers-retours dans son couloir. Possible d'avoir plusieurs groupes par jour.
 - Option 2 : Si le temps alloué au club pour utiliser la piscine est limité, Deux couloirs sans câble permettant de nager à double sens dans lequel quatre athlètes (au maximum) nagent au-dessus des lignes de couloirs et exécutent de larges virages.

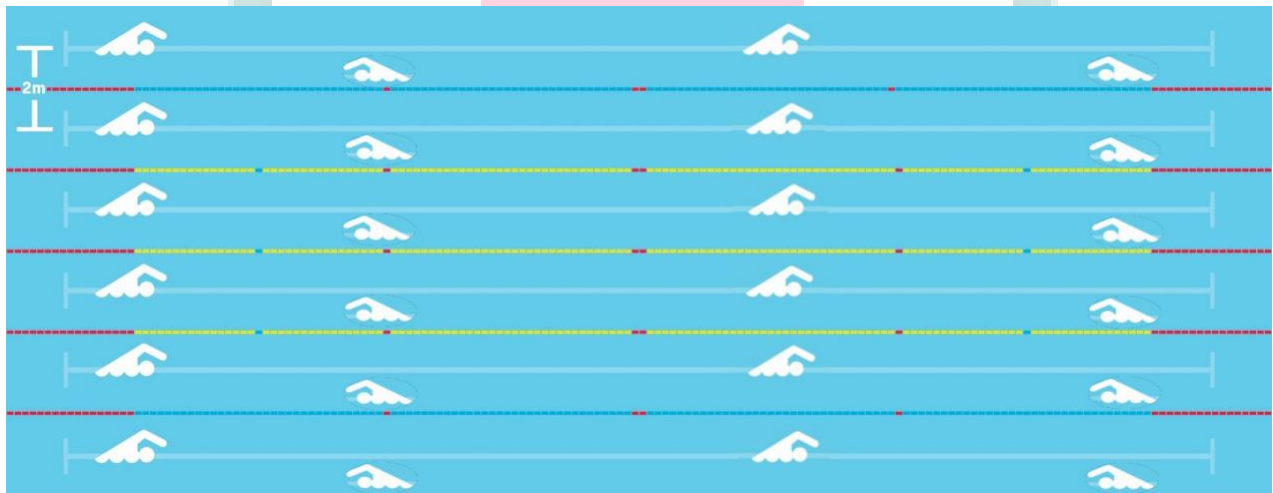




Étape 2 : Il est important de définir clairement un point de départ/arrivée des nageurs car tous les nageurs ne pourront pas se rassembler au mur et maintenir une distanciation physique.

Les nageurs devront également avoir pour consigne de maintenir un écart d'au moins deux mètres entre eux

Option1: 4 nageurs par couloir : Permettre un maximum de 4 nageurs par couloir en même temps tout en maintenant une distance physique d'au moins 2 m (ou 6 pieds).



Option 2 : jusqu'à 8 nageurs par couloir double tout en maintenant une distance physique d'au moins 2 m (ou 6 pieds).



4. Distanciation physique pour la phase 1, retour à l'entraînement

Chaque installation de piscine au NB est bien différente, allant d'une piscine à 4 couloirs avec un toit et un espace de vestiaire limité à une installation olympique à usages multiples. Les pratiques de distanciation physique dépendent de l'installation et des directives établies par les gestionnaires de l'installation, et respectent les directives provinciales pour assurer l'éloignement physique des nageurs, entraîneurs, officiels, sauveteurs, parents et autres.

Les clubs devraient commencer cette phase avec un petit groupe de nageurs plus âgés et plus compétitifs afin de s'assurer que ces mesures de distanciation physique puissent être respectées et maintenues. Après au moins 2 semaines et de préférence 3 semaines (selon les recommandations), les clubs peuvent ensuite reprendre l'entraînement avec d'autres groupes, en utilisant éventuellement des nageurs plus âgés pour s'assurer que les jeunes coéquipiers respectent les directives.

Les entraîneurs sont responsables de favoriser et de suivre les exigences de la distanciation physique avec les nageurs

4.1 Arrivée et départ de l'installation

- - Les installations peuvent avoir leurs propres procédures en place et les nageurs, les entraîneurs, les parents doivent suivre les règles de l'installation.
- Il faut à tout prix éviter les groupes avant et dans l'établissement de l'entraînement. Il est donc nécessaire d'organiser un plan d'arrivée et de départ des participants* avec les règles de distance nécessaires (min. 2 mètres) et en sens unique.
- Tous les participants doivent être absolument exempts de symptômes lorsqu'ils entrent dans les installations de l'entraînement, ce qui est relevé par l'entraîneur approprié. Les nageurs doivent être déposés à l'extérieur de l'établissement. S'ils ne conduisent pas eux-mêmes, les nageurs doivent être déposés à l'extérieur de l'établissement. Les parents doivent rester dans leur véhicule et à une distance sûre des autres pendant toute la durée de la session d'entraînement.



- Seuls les nageurs et le personnel requis doivent entrer dans l'établissement. Dans la mesure du possible, il est préférable de prévoir une voie d'accès réservée afin de limiter les interactions avec les autres utilisateurs de l'établissement.
- Les nageurs devraient arriver dans l'établissement déjà en maillot de bain afin de limiter l'utilisation des vestiaires.
- Tous les nageurs devraient quitter les installations le plus rapidement possible après la fin de la séance d'entraînement.
- Les nageurs sont encouragés à quitter les lieux sans utiliser les vestiaires.
- Une fois que tous les nageurs ont quitté l'établissement, tout le personnel doit aussi quitter la piscine le plus rapidement possible.
- Une fois que tous les nageurs ont quitté l'établissement, ils doivent utiliser des désinfectants pour les mains.
- La piscine doit être quittée immédiatement après l'entraînement et tout rassemblement doit être évité.

4.2 Entraînement à sec et échauffement:

- L'entraînement à sec, la course à pied, les charges et autres activités similaires doivent être effectuées en plein air ou dans un espace séparé, telles qu'un gymnase, conformément aux directives de l'installation. N'effectuez pas d'entraînement en milieu sec à la piscine.
- L'entraînement à sec doit respecter toutes les mesures d'hygiène et d'éloignement physique décrites dans ce guide et établies par les autorités provinciales et municipales.
- Les participants doivent respecter toutes les exigences et les directives établies par les gestionnaires des installations, tant pour les activités intérieures que pour les activités extérieures.
- Des étirements et des exercices d'échauffement similaires peuvent être entrepris sur la plage de la piscine, à condition qu'une distance physique de 2 m puisse être maintenue. Ces séances ne doivent pas durer plus de 5 minutes.

4.3 Entrée dans l'installation et dans la zone de la piscine

- Les installations peuvent avoir leurs propres procédures. Les nageurs, les entraîneurs et les parents doivent donc suivre les règles de l'installation (flèches pour établir une entrée à sens unique, marqueurs pour établir une distance physique pour les nageurs une fois dans la zone de la piscine, direction du mouvement autour de la piscine, etc.)



4.4 Entraînement en piscine - un nageur par couloir

- Les nageurs peuvent entrer dans la piscine à partir des blocs de plongeon ou d'une échelle d'entrée désignée, en veillant à maintenir une distance de 2 m.
- Les nageurs doivent sortir de la piscine en utilisant une échelle de sortie désignée, en veillant à maintenir une distance de 2 m.

4.5 Entraînement en piscine - plusieurs nageurs par couloir

- Les nageurs doivent partager les couloirs avec les mêmes nageurs à chaque entraînement.
- L'entraînement se déroule sur des couloirs doubles (vers le couloir 1, retour vers le couloir 2, etc.). Les lignes doivent permettre de respecter plus facilement les distances.
- Les nageurs qui sont en pause au bout d'un couloir doivent maintenir une distance de 2 m entre eux. Cela peut nécessiter qu'un nageur s'arrête à 2 m du bout afin d'attendre qu'une place se libère.
- La distance doit également être maintenue latéralement à tout moment
- Le dépassement n'est pas possible.
- Il est interdit de s'approcher à une distance inférieure à 3 (ou 2) mètres

4.6 Entraînement en piscine - plusieurs nageurs par double couloir

- Les nageurs doivent partager les couloirs avec les mêmes nageurs à chaque entraînement. C'est une version de la famille des "bulles" qui est autorisée.
- L'entraînement se déroule sur des couloirs doubles (vers le couloir 1, retour vers le couloir 2, etc.). Les lignes doivent permettre de respecter plus facilement les distances.
- Les nageurs qui se reposent à la fin du couloir doivent veiller à maintenir une distance de 2 m. Cela peut nécessiter qu'un nageur s'arrête à 2 m de l'extrémité du couloir pour attendre qu'une place se libère.
- La distance doit également être maintenue latéralement à tout moment.
- Les dépassements ne sont pas possibles.
- Il est interdit de s'approcher à une distance inférieure à 3 (ou 2) mètres.



Organisation : Nager dans une piscine de 5 couloirs (25 m) avec des lignes - Les mêmes règles que dans la section Nager dans une piscine de 25 m/50 m (8 couloirs) - Le couloir du milieu est utilisé par une personne ou plusieurs si elles sont de la même famille.

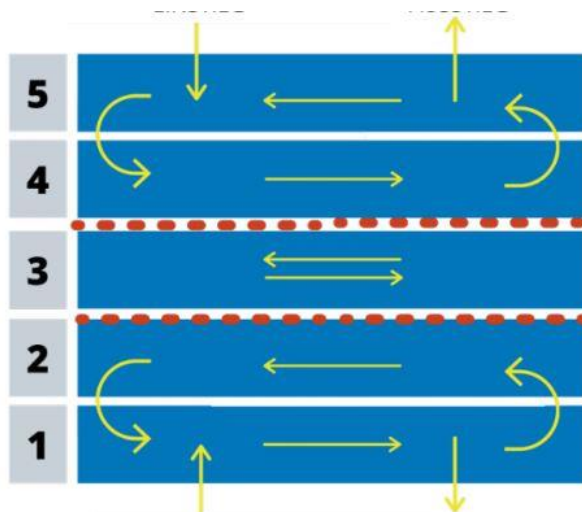


Fig 2 : piscine de 5 couloirs

4.6 Entrer et sortir de la zone de la piscine

- La figure 1 montre les directions des couloirs 1-4. Il est essentiel que les couloirs 3 et 4 entrent en premier dans la piscine. En sortant de la piscine, les couloirs 1 et 2 quittent la piscine en premier, suivis des couloirs 3 et 4.
- La figure 2 montre comment entrer dans les couloirs 5-8. Les athlètes* entrent d'abord dans l'eau dans les couloirs 5 et 6, puis dans les couloirs 7 et 8. En sortant de la piscine, c'est l'inverse qui se produit (d'abord les couloirs 7 et 8, puis 5 et 6).
- Pour les piscines à 5 couloirs, l'entrée dans le couloir central 3 se fait avant que les groupes n'entrent dans les couloirs 1/2 et 4/5. La sortie de ce couloir se fait dans l'ordre inverse.

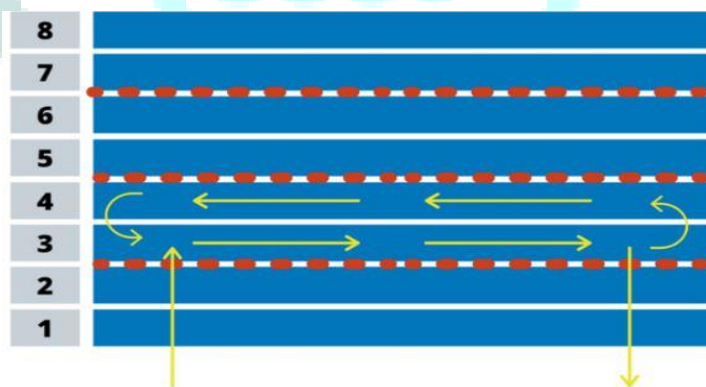


Fig3 : Entrée et sortie des couloirs 1-4



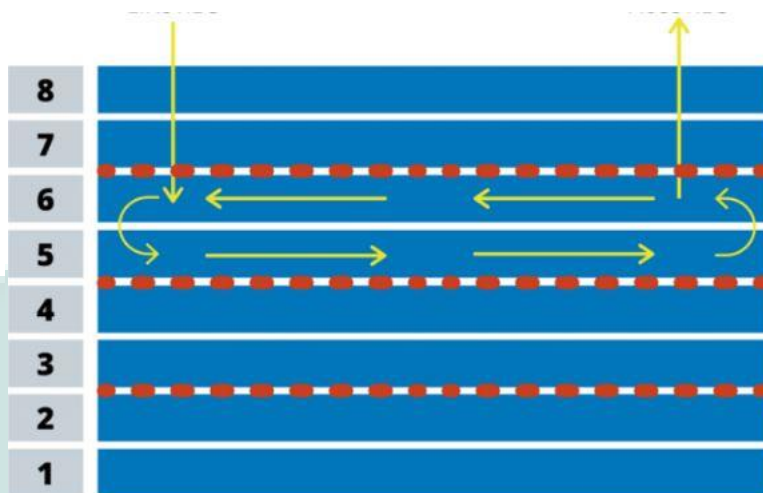


Fig4: Entrée et sortie des couloirs 5-8

4.7 Utilisation des vestiaires et des douches

- Les nageurs et les entraîneurs doivent se prendre une douche à la maison avant de venir à la piscine et porter leurs maillots de bain sous leurs vêtements pour arriver à l'établissement. Les vestiaires ne seront utilisés qu'après la fin de la session d'entraînement.
- Les nageurs sont encouragés à partir sans utiliser les vestiaires.
- Les nageurs et les entraîneurs doivent prendre une douche à la maison après l'entraînement.
- Les douches dans les vestiaires ne doivent pas être utilisées.
- Les séchoirs à cheveux dans les vestiaires ne doivent pas être utilisés.
- Le nombre de casiers de vestiaires doit être limité (par exemple, un casier sur quatre).
- Des marqueurs de distance physique peuvent être placés sur le sol ou sur des bancs dans les vestiaires pour indiquer la distance de sécurité.



4.1. Sauvetage

- Des lignes directrices pour les sauveteurs ont été préparées par la Société de sauvetage dans le document sur les normes de sécurité des piscines publiques du Nouveau-Brunswick et seront généralement appliquées par les gestionnaires des installations.
- Lorsque les entraîneurs de natation agissent également comme sauveteurs, ils doivent suivre les lignes directrices préparées par la Société de sauvetage et le gestionnaire de l'établissement.
- Des informations concernant les sports aquatiques et le COVID-19 sont disponibles sur le lien suivant : <http://www.lifesavingnb.ca/covid-19.aspx> Au fur et à mesure que de nouveaux bulletins d'information seront créés, ils seront ajoutés à la page web de la Société de sauvetage du Nouveau-Brunswick sous la rubrique COVID-19.
- Si le club de natation engage lui-même des sauveteurs, il devra s'assurer que ces derniers disposent de l'équipement adéquat pour pouvoir faire leur travail. Ces informations se trouvent dans le document "Bulletin d'information COVID-19" : Réanimation et recommandations de premiers secours" sur la page web de la Société de sauvetage sous la rubrique COVID-19.

4.2. Spectateurs

Pas de spectateurs autorisés à suivre les séances d'entraînement.



Annexe

A1 Information générale sur la COVID-19 et la natation

La COVID-19 est un type de coronavirus qui se retrouve principalement chez les animaux, mais lorsque l'homme la contracte, il peut développer des symptômes variant de légers à graves selon un certain nombre de variables. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a déclaré, le 11 mars 2020, que la COVID-19 était une pandémie mondiale. Les conséquences tragiques découlant du virus se font sentir dans le monde entier, y compris au Canada. Nous faisons face à de nombreux défis et, pour la communauté aquatique canadienne, il est primordial de recommencer la natation d'une manière sécuritaire et responsable. L'information qui suit n'a pas pour but d'autoriser le retour au sport, mais plutôt de fournir au lectorat un guide des recommandations médicales actuelles afin de tenter d'atténuer les risques reliés à la COVID-19. L'objectif est d'éviter de contracter la maladie et de propager le virus à d'autres personnes dans la communauté. Ce document est destiné à fournir un complément d'information et non à remplacer les conseils des autorités locales de santé publique et des installations de loisirs.

La COVID-19 est dotée d'une membrane externe lipidique fragile et est donc très sensible aux savons et aux oxydants tels que le chlore. Selon le centre pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC), rien ne prouve que la COVID-19 se transmettrait d'une personne à l'autre par l'intermédiaire de piscines ou de spas. Un entretien adéquat et la désinfection au chlore ou au brome des piscines devraient inactiver le virus (CDC 2020). Un coronavirus apparenté qui avait causé l'épidémie du SRAS en 2003 s'est avéré inactivé par le traitement aux ultraviolets et les désinfectants.

L'information suivante en matière de santé, de médecine et de sécurité est considérée comme applicable à toutes les étapes du retour à la natation jusqu'à ce que l'information et les directives de santé publique changent. En outre, elle est généralement applicable à tous les environnements d'entraînement, y compris les piscines intérieures, les piscines extérieures et les étendues d'eau libre, les gymnases et les terrains d'entraînement extérieurs. L'information et les lignes directrices en matière de santé publique émises par les municipalités et les provinces doivent être respectées en tout temps et ont préséance sur l'information ci-dessous.

a- Surveillez votre santé

- Les athlètes, les entraîneurs et le personnel doivent répondre « NON » à toutes les questions suivantes avant de participer à une séance d'entraînement :
 - Est-ce que je présente l'un des symptômes suivants : toux, essoufflement, douleurs thoraciques, respiration difficile, fièvre, frissons, tremblements répétés avec frissons, douleurs musculaires anormales, maux de tête, mal de gorge, déglutition douloureuse, écoulement nasal, perte récente du goût ou de l'odorat, maladie gastro-intestinale ?
 - Suis-je revenu d'un voyage à l'étranger au cours des deux dernières semaines ?



- Ai-je été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19 ou lui ai-je prodigué des soins ?
- Restez chez vous lorsque vous êtes malade, même si les symptômes sont légers.
- Tout athlète ou membre du personnel qui doit quitter une séance d'entraînement à la suite de l'apparition de signes ou de symptômes correspondants à ceux de la COVID-19 est tenu de communiquer avec son médecin pour envisager la pertinence de subir des examens supplémentaires, qui pourraient comprendre un test de la COVID-19. Un résultat positif nécessiterait qu'il soit signalé aux responsables des autorités de la santé publique compétente, qui détermineront toute exigence à laquelle les installations et les opérations de groupe devraient se conformer, ainsi que toute exigence en matière de recherche des contacts en ce qui a trait à la gestion de la propagation du virus. L'athlète ou le membre du personnel ne peut revenir avant d'avoir reçu l'autorisation du médecin et, si un test pour la COVID-19 a été effectué, un résultat négatif sera exigé avant que la poursuite de l'entraînement ne soit autorisée. Dans le cas où l'isolement à domicile est nécessaire, des directives sont fournies dans une section ultérieure.
- Il est recommandé que les membres du personnel ou les athlètes susceptibles de tomber gravement malades à cause de la COVID-19 passent en revue leurs problèmes de santé particuliers avec leur médecin avant de participer aux séances d'entraînement.
 - Les conditions de santé courantes sous-jacentes qui pourraient augmenter le risque pour un individu d'être gravement malade comprennent l'hypertension, les maladies cardiaques, le diabète, l'immunodéficience, l'obésité, les maladies respiratoires chroniques telles que l'asthme, et toute condition immunovulnérable.

b- Retour à l'entraînement après un test COVID-19 positif

La décision sur le moment approprié pour reprendre la formation après un test COVID-19 positif nécessitera un avis médical et l'autorisation du médecin traitant. Les recommandations varieront en fonction d'un certain nombre de facteurs et pourront inclure des tests supplémentaires dans certains cas. Veuillez demander l'avis de votre médecin traitant.

c- Recommandations en matière d'isolement à domicile

Si vous ressentez des symptômes associés à la COVID-19 :

- Restez à la maison à moins d'avoir besoin de soins médicaux d'urgence.
- N'allez pas au travail, à l'école, à la piscine ou dans tout autre lieu public.
- Annulez vos rendez-vous non urgents.
- N'utilisez pas les transports en commun.
- Avisez votre médecin ou votre service de santé local par téléphone étant donné que vous pourriez avoir besoin de passer un test.



- Surveillez vos symptômes et consultez un professionnel de la santé si vous avez de la difficulté à respirer, si vous n'arrivez pas à boire ou si votre état s'aggrave considérablement.
- Portez un masque au visage en compagnie d'autres personnes, particulièrement si vous ne pouvez pas respecter une distance physique.
- Éloignez-vous des membres du ménage, à une distance d'au moins 2 mètres en tout temps.
- N'accueillez pas de visiteurs.
- Demeurez dans une pièce bien aérée (ouvrez les fenêtres) et utilisez une salle de bain que les autres n'utiliseront pas.
- Désinfectez les surfaces fréquemment utilisées.
- Si vos proches sont vulnérables du point de vue de la santé, envisagez d'autres solutions d'hébergement.
- Évitez de partager les articles ménagers.
- Maintenez une excellente hygiène des mains.
- Suivez toute autre réglementation de santé locale.

d- Distanciation physique

- Évitez de vous exposer à la COVID-19 en vous éloignant physiquement (à un minimum de 2 mètres). Gardez une distance sécuritaire des autres en tout temps. **Il s'agit d'une mesure essentielle, car la COVID-19 peut se propager avant l'apparition des symptômes.**
- Évitez les endroits bondés.
- Évitez de saluer les autres en leur serrant la main, en leur faisant des embrassades ou des *high-five*, etc.
- Les athlètes et le personnel doivent respecter une distance physique à tout moment durant un entraînement.
- Les athlètes, les entraîneurs et le personnel devraient envisager de porter un masque. Le port d'un masque devrait être envisagé lorsqu'il n'est pas toujours possible de respecter une distance physique comme lors d'un déplacement en transport en commun pour se rendre à l'entraînement, dans les endroits bondés et pour les personnes ayant des conditions médicales chroniques. N'oubliez pas que le masque à lui seul n'est pas suffisant et qu'il devrait être combiné à d'autres mesures de prévention comme le lavage des mains fréquent et le maintien constant d'une distance physique.
- Prévoyez un seul point d'entrée à vos installations et un seul point de sortie différent.
 - Si l'entrée et la sortie sont situées au même endroit, mettez des mesures en place permettant le maintien d'une distance physique de 2 mètres entre les personnes.
 - Installez des affiches pour diriger les athlètes, les entraîneurs et le personnel leur indiquant d'entrer une seule personne à la fois.
 - Placez des marques au sol pour guider le déplacement des athlètes, des entraîneurs et du personnel à l'intérieur des installations et jusqu'à la sortie.



- Placez des marques au sol ou sur les murs (cônes, lignes, collants, structures de bois, etc.) qui délimitent les 2 mètres de distance à respecter pour les athlètes, les entraîneurs et le personnel qui travaille au bord de la piscine.
- Les entraîneurs et le personnel doivent respecter une distance appropriée les uns des autres et avec le personnel des installations lorsqu'ils sont aux installations.
- Les athlètes devraient arriver au site en portant leur maillot d'entraînement.
- Prendre une douche devrait être obligatoire seulement si des douches sont disponibles près de la plage de la piscine (et sont accessibles sans que les athlètes aient à passer aux vestiaires).
 - Les athlètes devraient observer une bonne hygiène en se douchant à la maison avant et après avoir nagé.
- Pour respecter la distance physique de 2 mètres durant les longueurs, le nombre de nageurs doit être modifié en fonction des activités à l'horaire des installations aquatiques.
- Pour respecter la distance physique de 2 mètres, les nageurs devraient nager dans le milieu du couloir seulement.
- Conservez les mêmes groupes d'athlètes d'une séance d'entraînement à l'autre.
 - Après examen par le médecin de l'équipe nationale de Natation Canada et sur son approbation, et toujours conformément avec les réglementations de voyage provinciales et municipales, les athlètes des centres de haute performance et de l'équipe nationale seront autorisés à se rendre dans une autre région du Canada pour s'entraîner avec un groupe résident.
 - Tout autre athlète qui souhaite se relocaliser en vue de s'entraîner avec un groupe résident (p. ex., une équipe universitaire) doit suivre toutes les réglementations relatives ainsi que toutes directives pouvant être mises en place par les associations provinciales. Les politiques et procédures d'inscription doivent également être respectées.
 - Tous les athlètes ne devraient participer qu'à un groupe d'entraînement et ne devraient pas se joindre à plusieurs groupes d'entraînement.
- Ne réalisez aucun entraînement complémentaire à la piscine. Tout entraînement complémentaire ou entraînement avant celui en piscine devrait être réalisé avant d'entrer dans les installations.
- N'arrivez pas trop à l'avance pour la séance d'entraînement et l'utilisation de la piscine.
- En ce moment, la prestation de traitements physiques qui requièrent une manipulation avec les mains, comme la massothérapie, la physiothérapie, la chiropractie, la thérapie sportive et le conditionnement physique, pose un risque supérieur, et c'est pourquoi de tels services ne sont pas recommandés. D'autres moyens virtuels et sans contact devraient être envisagés comme solution de remplacement pour fournir une rétroaction et des conseils en thérapie physique.



- Les spectateurs et les parents doivent suivre les règles des installations et sont tenus d'observer les règles de distance physique.

Les athlètes sont encouragés à agir de manière responsable et à promouvoir des comportements appropriés auprès de leurs pairs dans les réseaux sociaux.

e- Hygiène des mains et hygiène personnelle

- Lavez-vous les mains fréquemment avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains (> 60 % en alcool). Les entraîneurs et les nageurs sont encouragés à transporter avec eux leur propre désinfectant pour l'utiliser au besoin avant, durant et après l'entraînement.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.
- À leur arrivée, les athlètes, les entraîneurs et le personnel doivent se laver les mains avec du savon et de l'eau ou utiliser un gel désinfectant (> 60 % en alcool) pendant au moins 20 secondes.
- Couvrez-vous la bouche et le nez d'un mouchoir jetable ou du creux de votre coude lorsque vous éternuez ou tousez.
- Nettoyez ou désinfectez les surfaces régulièrement touchées.
- Ne partagez pas de nourriture ni de boisson.

f- Utilisation de l'équipement

- Nettoyez à fond l'équipement avec un produit désinfectant avant et après la séance d'entraînement. N'oubliez pas que la COVID-19 peut demeurer entre deux heures et neuf jours sur les surfaces selon un certain nombre de facteurs. Des mesures simples de nettoyage peuvent inactiver le virus.
- Les athlètes ne doivent pas laisser d'équipement ou de sacs en filet au site. Tout l'équipement doit être ramené à la maison et nettoyé à fond après chaque séance d'entraînement.
- Les athlètes, les entraîneurs et le personnel doivent apporter le minimum d'effets personnels et de vêtements (sacs à dos, vestes, chaussures, etc.). S'ils doivent apporter des sacs, ils doivent les placer séparément à une distance suffisante des effets personnels de chaque membre (par exemple, des sacs à dos laissés à 2 mètres les uns des autres le long de la piscine).
- Limitez la quantité d'équipement à apporter dans la piscine durant le processus de retour au sport. L'entraîneur est tenu de communiquer quel équipement est nécessaire en vue de l'entraînement de natation avant chaque séance.
- Les athlètes ne sont pas autorisés à partager leur équipement d'entraînement.
- Il n'est pas permis de partager les bouteilles d'eau. Les athlètes, les entraîneurs et le personnel sont tenus de remplir leur bouteille d'eau à la maison avant de se rendre aux installations.



- Les entraîneurs ne sont pas autorisés à utiliser les tableaux blancs afin d'éviter que les nageurs s'y rassemblent. Utilisez un autre moyen de communication, comme en imprimant des copies individuelles des entraînements, lors des séances d'entraînement pour donner les directives aux nageurs.
- Les entraîneurs ne sont pas autorisés à partager de l'équipement tenu dans les mains comme les chronomètres, les planchettes à pince ou les crayons avec leurs collègues ou d'autres personnes. N'oubliez pas de nettoyer l'équipement à l'aide de lingettes désinfectantes avant et après un entraînement.

g- Sport sécuritaire

- Tous les efforts devraient être déployés pour que les environnements sont ouverts et observables afin d'éviter des situations où un entraîneur, un officiel ou un autre représentant se retrouve seul avec un athlète ou une personne vulnérable. Toute interaction entre un athlète et une personne en position de confiance devrait normalement, et autant que possible, se faire dans un environnement ou un endroit qui est à la fois ouvert et observable par d'autres.
- Le principe d'environnement ouvert et observable s'applique également à la communication en ligne. Toute forme de communication électronique (courriel, messagerie texte, Zoom, Skype, etc.) ne devrait jamais être une rencontre individuelle et devrait toujours se faire en groupe.
- Les séances d'entraînement devraient compter au moins trois personnes.
- Les informations de santé publique actuelles pour l'élaboration des procédures opérationnelles pendant la pandémie actuelle COVID-19 se concentrent sur la distanciation sociale et la minimisation des contacts potentiels. Les procédures standard pour mettre en œuvre ces exigences consistent à réduire le personnel et les spectateurs. Lorsque les clubs élaborent leurs procédures opérationnelles, ils doivent suivre toutes les politiques de Natation Canada et de l'Association canadienne des entraîneurs. En particulier, les clubs doivent prêter attention et adhérer à la "Règle de deux" (voir <https://coach.ca/three-steps-responsible-coaching>) qui fait partie intégrante de la politique de Natation Canada sur l'environnement ouvert et observable et du mouvement d'entraînement responsable de l'Association des entraîneurs du Canada.
 - <https://coach.ca/responsible-coaching-movement>
 - <https://coach.ca/three-steps-responsible-coaching>
- <https://www.swimming.ca/en/safe-sport/prevention/responsible-coaches-movement/open-observable-environments/>

h. Formulaires de reconnaissance et de prise en charge des risques

Les formulaires de reconnaissance et d'acceptation des risques sont disponibles, veuillez contacter Swim NB à l'adresse swimnb@aibn.nb.com



h- Résumé des rôles et responsabilités

Organisation/ Individuel	responsabilités
Natation Canada	<ul style="list-style-type: none"> - Diriger l'élaboration et la mise à jour du plan de retour à la natation - Publier le plan et les documents d'appui - Promouvoir le plan au niveau national - Offrir des possibilités de formation aux sections provinciales et au CSCA, au personnel et aux entraîneurs du SC, aux athlètes brevetés et aux entraîneurs - Retour d'information aux sections provinciales, CSCA si nécessaire
Section Provinciale	<ul style="list-style-type: none"> - Adapter le cadre national en un plan de section provinciale - Partager le plan de la section provinciale avec Natation Canada - Promouvoir le plan provincial auprès des acteurs provinciaux (clubs, financeurs, installations clés, etc.) - Suivre toutes les directives provinciales - Former les clubs (entraîneurs en chef/présidents) - Surveiller la mise en place des clubs et offrir un soutien continu aux clubs - Retour d'information à Natation Canada, au CSCA et aux principales installations, le cas échéant
CSCA	<ul style="list-style-type: none"> - Promouvoir le plan national et Offrir des possibilités de formation aux entraîneurs au niveau national - Retour d'information à Natation Canada et aux provinces selon les besoins
Clubs	<ul style="list-style-type: none"> - Respecter le plan de retour à la natation de la section provinciale - Respecter toutes les directives provinciales, municipales et spécifiques aux installations - Élaborer des plans de retour à la natation spécifiques aux clubs et aux installations - Veiller à ce que les entraîneurs, les nageurs et les parents soient formés - Veiller à ce que les formulaires de reconnaissance des risques soient signés - Surveiller la mise en œuvre et ajuster les plans si nécessaire - Retour d'information aux provinces et aux gestionnaires d'installations
Entraîneurs en chef	<ul style="list-style-type: none"> - Contribuer à l'élaboration et au respect du plan de retour à la natation spécifique au club - Respecter toutes les directives provinciales, municipales et spécifiques aux installations - Sensibiliser les accompagnateurs du personnel au plan et aux attentes - Informer les nageurs et les parents sur le plan et les attentes - Surveiller la mise en œuvre et ajuster les plans si nécessaire - Donner l'exemple et Feed-back au président du club et à la province - Signer le formulaire de reconnaissance du risque
Entraîneurs	<ul style="list-style-type: none"> - Respecter le plan de retour à la natation spécifique au club - Respecter toutes les directives provinciales, municipales et spécifiques aux installations - Informer les nageurs sur le plan et les attentes - Surveiller la mise en œuvre et ajuster les plans si nécessaire - Donner l'exemple, Feedback à l'entraîneur principal et Signer le formulaire de reconnaissance du risque
Nageurs	<ul style="list-style-type: none"> - Respecter le plan de retour à la natation spécifique au club - Respecter toutes les directives provinciales, municipales et spécifiques aux installations - Donner l'exemple - Retour d'information aux entraîneurs - Signer le formulaire de reconnaissance du risque
Personnel de soutien	<ul style="list-style-type: none"> - Adhere to club specific return to swimming plan - Adhere to all provincial, municipal and facility specific guidelines - Donner l'exemple, Feedback aux entraîneurs et signer le formulaire de reconnaissance du risque

